

mikhanam.co

نسخه‌ای برای استرس

هفت روز تا خوش و آسودگی بیشتر

نویسنده: دکتر الیسا ایل

مترجم: منصور بیکدلی



نسخه‌ای برای استرس هفت روز تا خوشی و آسودگی بیشتر

نویسنده: دکتر الیسا اپل

مترجم: منصور یگانلو

ویراستار: بهزاد مردانزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیو زراغ - یاسرع آیاز

طراف جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: نازار

تهران، خیابان انقلاب.

خیابان ۲۶ فروردین، کوچه

بهشت آبین، پلاک ۱۰

تلفن: ۰۲۶۲۲۳۰۱۰۳

کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۱

● baharesabz.com

● @baharesabzpub

توبت چاپ: اول، تایستان ۱۴۰۲

شماره‌گان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۹۰۰۰ تومان

شاید: ۰۰۰-۵۸۱۶-۰۰-۳

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجیح‌های است از

The stress
prescription:
seven days to
more joy and ease

مترجم: ایلیسا اپل، Elissa

عنوان و نام پدیدآور: سیستمی برای استرس ۷ روز تا خوشی و آسودگی بیشتر / نویسنده: الیسا

اپل / مترجم: منصور یگانلو / ویراستار: بهزاد مردانزاد ناو.

مشخصات: تشر: تهران، بهار، ۱۴۰۲

شاید: ۰۰۰-۵۸۱۶-۰۰-۳

و مخصوصاً همراه توییل فنا

و اخذ این کتاب

The stress prescription: seven days to more joy and ease

و اخذ این کتاب

شناخته اندیش: یگانلو، منصور، ۱۴۰۲

و زندگی کنگره: BPV&G

و زندگانی دیویس: ۱۰۰/۱۰۰

شماره کتابخانه ملی: ۱۱۰۸۱۹

mikhandom.com

- تمجیدهایی از کتاب نسخه‌ای برای استرس
پیشگفتار مترجم
پیشگفتار | انتظار مسائل غیرمنتظره را داشته باشد
چگونگی استفاده از این کتاب
روز یکم | کارها اشتباه بیش می‌روند و این هیچ ایرادی ندارد
روز دوم | آنچه می‌توانید، کنترل کنید، بقیه را زمین پگذارید
روز سوم | شیر باشد
روز چهارم | برای تاب آوری تعزین کنید
روز پنجم | پگذارید طبیعت کار را انجام بدهد
روز ششم | فقط ریلکس نکنید، بازیابی کنید
روز هفتم | کامل آغاز کنید، کامل به پایان برسانید
نتیجه‌گیری | به روزرسانی نسخه‌ثان
مطالعه‌ی بیشتر و منابع
درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

به ما یاد داده‌اند که استرس خوب نیست و باید از آن پرهیز کنیم. اما واقعیت این نیست و استرس به طور کلی نه تنها برای بدن بد نیست، بلکه در مواردی هم مفید است. اما چه استرسی برای بدن مضر و کدام استرس مفید است؟ کتابی که پیش روی شداست، به تفصیل بدنه تنهایانه با استرس‌های مزمن هفت روزه‌ای در اختیارتان قرار می‌دهد تا به تنها خودتان بتوانید با استرس‌هایی که پیش روی شداست، به تفصیل بدنه تنهایانه با استرس‌های مزمن و بد کنار بیایید. بلکه از استرس برای بود خود نیز بفرجه ببرید: راهکارهایی عملی و حتی بسیار ساده که در زندگی روزمره می‌توانیم به کار بگیریم.

امیدوارم مطالعه این کتاب برای شما بسته بهتر استرستان مفید باشد.

برای استفاده از بریده‌های کتاب و آنکه از تازه‌های نشر، در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید و لیکس‌های محبوب خود را با ما به اشتراک بگذارید. بهترین‌ها بازنشر خواهد شد.



@mansbigdeli

با آرزوی سعادت و بهروزی

منصور یگدلی

۱۴۰۱ زمستان